

5月 食育だより

令和6年5月21日(火)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ

生活リズムを見直そう

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月以上がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭(栄養士)が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



ぎゅうにゅう

ひら

牛乳パックをきれいに開けるようになりました！

給食で毎日飲んでいる牛乳。その牛乳パックは捨てるのではなく、リサイクルして、トイレトーパー等などに生まれ変わります。



リサイクルするためには、パックを洗って乾かす必要があります。今までは、1人ひとりが洗っていましたが、今年度からは、パックを1人ひとりが開いて、まとめて洗っています。

牛乳パックの開き方を動画で見せたり、ポイントを知らせたりして、開くように児童に伝えましたが、最初は苦戦していた子ども、今ではみんなコツが分かったようで、きれいに開けるようになりました。1年生も頑張がんばって上手じょうずに開いています。

大切な資源を再利用するリサイクルの取り組みを通して、環境のためにできることを考えていて欲しいと思います。

お家の1ℓの牛乳パックも、ハサミ無しで開けるかも・・・



旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

《アスパラとベーコンのソテー》

＜材料＞（4人分）

- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・ベーコン・・・1枚
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・1/4本
- ・きゃべつ・・・1～2枚
- ・ホールコーン・・・大さじ2
- ・アスパラガス・・・4本
- ・マカロニ・・・20g
- ・バター・・・5g
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々

＜作り方＞

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはスライス、にんじんときゃべつは短冊切り。アスパラガスは斜め切りにする。
- ② アスパラガスとマカロニはそれぞれゆでておく。
- ③ 油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、きゃべつを炒める。
- ④ コーンとバターを加え、②のアスパラとマカロニを入れて、塩・こしょうで調味し、仕上げる。

※カレー粉を少々入れてカレー風味にしてもよい